

Фізична активність – основа здорового способу життя

Г.А. Лещенко, канд. пед. наук, Т.С. Плачинда викл.
Державна льотна академія України

Пріоритетним завданням сучасної наукової думки має бути формування усвідомленого розуміння людини про те, що фізична культура повинна стати невід'ємною частиною життя кожного українця. Розглядаючи сутність педагогічної освіти в Україні, слід розуміти, що найважливішим завданням професійної діяльності, насамперед, викладача фізичного виховання, є формування у молоді стійкої мотивації до здорового способу життя, знань, бережливого ставлення до свого організму й турботи про свій психофізичний стан, тобто її валеологічного світогляду. Важливим практичним завданням кожного викладача вищої школи є формування у свідомості студентів розуміння того, що здоров'я і працездатність спеціаліста визначаються передусім способом життя, який обирає для себе кожна людина. Щоб повноцінно жити, не хворіючи, мати високу працездатність, слід постійно поповнювати організм енергією. Відомо, що ефективне оздоровлення - це оптимальні фізичні навантаження. Людство ще не створило більш дієвого еліксиру здоров'я, ніж м'язова діяльність. Медики навчилися непогано лікувати багато хвороб, але вони не в змозі зробити людину здоровою. Адже, щоб бути здоровим, потрібні зусилля самої особистості. Людина повинна зберегти і розвинути власне здоров'я, а не вимагати його від інших. Ця проблема набуває особливої актуальності у наш час та потребує подальшого вивчення, осмислення і розробки конкретних практичних завдань з метою вдосконалення заходів оздоровчої спрямованості фізичної культури і спорту.

Дослідження проблем фізичного виховання свідчить, що сьогодні в теорії та практиці фізичного виховання існує ряд суперечностей, а саме:

- між соціальним замовленням на формування та розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення;
- між зростанням вимог щодо рівня підготовки майбутнього спеціаліста у вищому навчальному закладі та низьким рівнем його готовності до реалізації професійних функцій у зв'язку з ослабленим здоров'ям і хронічними захворюваннями;
- між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;
- між можливостями педагогічного управління процесом фізичного виховання учнівської молоді і рівнем технологічної підготовки педагогів, особливо щодо питань планування і контролю;
- між зростанням необхідності в оздоровчих заходах у зв'язку зі станом гіподинамії багатьох верств населення і водночас зниженням можливостей щодо їх проведення внаслідок економічних негараздів та відсутності реальної мотивації занять фізичною культурою;
- між декларацією національних програм підтримки масового спорту та фізичної культури і зниження інтересу у населення не лише до спортивних заходів, а й взагалі до активного відпочинку.

В той же час, формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують інтенсифікації праці студентів, яка пов'язана не лише з нервово-психічним напруженням, але й з відносно тривалим обмеження рухової активності. Це призводить до гіподинамії організму, зниженню фізичного тонуусу і, в кінцевому рахунку, до погіршення стану здоров'я.

У ВНЗ фізичне виховання є складовою частиною всього навчально-виховного процесу. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності і необхідне для того, щоб готувати спеціалістів, які за своїми морально-вольовими й фізичними якостями відповідали б сучасним вимогам до фахівця.

Безумовно, така спрямованість у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкодження антиправовим діям підлітків і юнацтва. Такий підхід збільшує та ускладнює завдання, що покладаються на відповідний навчальний предмет як у межах загальноосвітньої школи, так і у вищих навчальних закладах.

Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програми з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізично активного покоління майбутніх фахівців знайшло у них своє відображення. Порівняно з іншими дисциплінами на предмет "Фізичне виховання" відводиться найбільша кількість навчальних годин, у базову навчальну програму для вищих навчальних закладів освіти України III та IV рівнів акредитації включено складний комплекс завдань щодо сприяння різнобічному розвитку особистості.

Разом з тим практичний досвід вказує на те, що результативність цього предмета у структурі професійної підготовки залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Сьогодні молодь має менше можливостей займатись фізичною культурою за інтересами (скорочення спортивних секцій, гуртків, перехід тих, що залишаються, на платну основу), до того ж студенти часто не тільки вчаться, а ще й працюють у вільний час. Крім того, у суспільстві з'являються нові типи навчальних закладів (наприклад, ті, що забезпечують навчання на дистанційній основі), де предмет фізичного виховання взагалі не викладається.

В період навчання у ВНЗ розкриваються здібності студентів, проходить найбільш активний розвиток моральних і естетичних якостей, становлення й стабілізація характеру, спостерігається найбільша пластичність в утворенні навичок, в основному завершується соматичний й досягає оптимуму психофізичний розвиток. Все це підкреслює, з одного боку, наявність високих потенційних можливостей студентів, а з іншого — необхідність максимальної реалізації цих можливостей у різних видах діяльності, притаманних саме студентському періоду життя.

Для підвищення ефективності виховання у молоді цінностей здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання необхідно дотримуватися принципів доступності, індивідуалізації, систематичності, динамічності, свідомості й активності. Це дає можливість викладачу знайти підхід до кожного студента, своєчасно виявити і подолати тимчасові труднощі, які виникають у процесі навчально-виховної роботи. Необхідно також застосовувати у вихованні студентів цінностей здорового способу життя диференційований підхід. Він проявляється, насамперед, у виборі засобів та методів виховання. Можна застосовувати диференційований підхід і під час вивчення теоретичного матеріалу та складних фізичних вправ. При проведенні цієї роботи слід також урахувати рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості та стану здоров'я кожного студента. Одним із основних завдань є виховання в молоді свідомості і активності, розуміння сутності поставлених перед ними завдань і розвиток зацікавленості в їх вирішенні. Важливим завданням також є стимулювання інтересу молоді до оздоровчих занять, проведення свідомого аналізу, самоконтролю і раціонального використання їхніх сил, виховання ініціативності, самостійності й творчого ставлення до виконання поставлених завдань щодо виховання цінностей здорового способу життя. Ці завдання ефективно вирішуються лише при систематичних і

регулярних заняттях, чергуванні навантажень і відпочинку, послідовності й варіативності їх змісту, поступовому збільшенні обсягу та інтенсивності самостійних тренувань.

Отже, сучасна система фізичного виховання потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямків роботи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування в молоді цінностей здорового способу життя. Головним є усвідомлення того, що важливе, значуще, цінне принесе студентам ведення здорового способу життя. Виховання на цій основі — провідний шлях формування особистості, її духовного світу. На сучасному етапі це є об'єктивною необхідністю, оскільки така стратегія виховання має спрямувати молодь на правильну організацію власного життя, забезпечити їхній гармонійний розвиток, єдність фізичних, психічних і духовних потреб особистості.

Список літератури

1. Виленський М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие. — М.: Высш. шк., 1982.-124с.
2. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позашкільній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07/Інститут проблем виховання АПН України - К., 2004.-23с.
3. Круковский Г.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Управление качеством профессиональной освіти. - Донецьк: ТОВ "Лебідь", 2001.- С. 191-194.
4. Плачинда Т.С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук, пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків-Донецьк: ХДАДМ (XXIII), 2005. - №10.-С 47-50.

Роль фізичного виховання у процесі збільшення ефективності професійної підготовки студентів

Л.М. Липчанська, ст. викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Фізичне виховання в системі освіти традиційно відповідає за фізичний розвиток та фізичну підготовку молодого покоління. Виховання нового, всебічно розвиненого професіонала – одна з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства.

Інтенсивний розвиток науки і передової практики фізичного виховання значно розширив розуміння ролі рухової діяльності, а саме фізичних вправ, розвитку та зміцнення біологічних і фізичних процесів, що відбуваються в організмі людини.

Відмінна фізична підготовка дозволяє молодій людині швидше освоювати нові складні виробничі професії, сприяє розвитку інтелектуальних процесів – формуванню уваги, точності сприйняття, запам'ятовування, відтворення, уявлення, мислення, поліпшує розумову працездатність. Здорові, загартовані, фізично добре розвинені юнаки і дівчата,